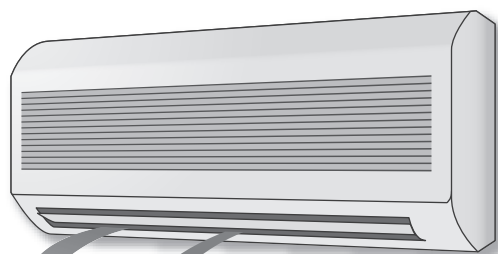


# 冷房病



冷房が効いた部屋で過ごして、だるさを感じたことはありませんか？ 原因と対策をお教えます。(Johnson)

## ◇冷房病とは

冷房が強く効いたところにいたあと、外気温にさらされることを繰り返したときなどに自律神経の機能不良が起こる場合があります。冷房病とはその症状の通称です。身体の冷え・だるさ・しびれ・むくみなどのほか、不眠や食欲不振といった、夏バテのような症状があります。

主な原因は次の2つです。

- ① そもそも冷房の設定温度が低すぎて体が冷えすぎてしまう
- ② 屋内と屋外との温度差に体がついていけなくなる



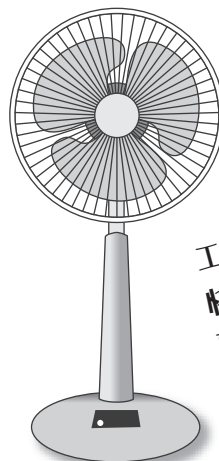
人は外部の環境に応じて体温を一定に保とうとします。この調節を行っているのが自律神経です。しかし自律神経は温度差5℃以内程度でしか調整できません。それ以上の温度差では自律神経のバランスが崩れ、体調が悪くなってしまいます。

また、不規則な生活習慣やストレスなどによって自律神経に負担がかかっていると、冷房病などの自律神経失調症になるリスクが高まります。生活リズムが乱れがちな大学生は、特に注意が必要です。

## こんな人は要注意

以下の項目に半分以上当てはまる人は、冷房の使用に気がついた方がいいかもしれません。

- いつも冷房をつけたまま寝る
- 冷房の設定温度が低い(25℃以下)
- 冷房が効いている部屋の中でも薄着でいる
- 冷房の効いた屋内と屋外とを往復することが多い
- 生活リズムが不規則
- ストレスがたまっている



エアコンに頼らず  
快適で健康的な  
夏を過ごしましょう

## ◇対策

体を冷やしすぎないように、次のことに気をつけて冷房を使いましょう。

- ・ 設定温度を26～28℃にする
- ・ エアコンのドライ機能や扇風機などを利用して、体感温度を下げる
- ・ 切タイマーなどを利用して、2時間くらいで冷房を切るようにする
- ・ ひざかけなどを用い、冷気が直接肌にかからないようにする

また、自律神経のバランスを保つことも重要です。1日3食規則正しく食べる、十分な睡眠をとるなどして、体調が崩れるのを未然に防ぎましょう。